

★の詳細は使用食材原材料一覧表に記載があります

明細献立表（8東部）

令和8年10月1日木曜 ～ 令和8年10月31日土曜

1 ページ

1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん(減量)	ごはん	ごはん	まるパン	ごはん	ごはん	ごはん
いも団子汁 鶏ムネ肉 10. だいこん 20. にんじん 10. えのきたけ 5. ★いも団子 25. みつば 3. 塩 0.1 酒 1. しょうゆ 4. かつお厚削り(ダシ) 1.8	切干大根のみそ汁 ★切干し大根 3. はくさい 15. にんじん 10. たまねぎ 10. 油揚げ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 鶏とさつま芋の甘辛揚げ さつま芋(凍) 30. 鶏ムネ肉 30. でんぱん 3. 揚げ油 6. さとう 4. みりん 1.2 しょうゆ 3.6	ワンタンスープ 油P 0.5 にんじん 10. たまねぎ 20. 鶏ひき肉 10. はくさい 15. ★ワンタン 6. ★なると 5. チンゲンサイ 3. 犇犇犇犇犇 5. しょうゆ 4.5 塩 0.25 こしょう 0.02	白いんげん豆のスープ 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 15. にんじん 10. じゃが芋 10. キャベツ 25. 手亡豆(ﾄﾞﾗﾍﾟｯｸ) 5. 犇犇犇犇犇 5. パセリ 0.2 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02	カレーうどん汁 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. たまねぎ 15. はくさい 10. 油揚げ 5. ★うどん 25. 長ねぎ 3. さとう 0.5 みりん 1. 白しょうゆ 4. かつお厚削り(ダシ) 1.8 カレールウ 3. カレー粉 0.2 ホキのマリネ ホキ 1. 切 でんぱん 5. 揚げ油 5. 白ワイン 2. たまねぎ 5. 米酢 2. レモン汁(凍) 2. さとう 2.5 塩 0.3 こしょう 0.02 赤パプリカ 2.	春雨スープ 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. はくさい 20. たまねぎ 20. マロニー 3. 小松菜 5. 犇犇犇犇犇 5. 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.01 肉しゅうまい ★肉シューマイ 2. 個 米酢 1.7 白しょうゆP 1.1	中華スープ 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. ★なると 10. もやし 25. たけのこ(切) 15. 長ねぎ 3. しょうが 0.3 にんにく 0.3 ポ-犇犇犇 5. 犇犇犇犇犇 5. 酒 1. 白しょうゆ 5. 塩 0.1 黒こしょう 0.02 キムタクごはんの具 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 20. 長ねぎ 3. ★白菜キムチ漬 15. ★つぼ漬 5. しょうゆ 0.5 酒 1. みりん 1. ごま油 0.5 海そうサラダ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ごま油 1. さとう 0.4 白しょうゆP 2.5 豆乳みかんクレープ ★豆乳みかんｸﾚｰﾌﾟ (乳卵小麦なし) 1. 個	大豆入りミネストローネ にんにく 0.3 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. にんじん 10. じゃが芋(凍) 15. 大豆(凍) 10. パセリ 0.2 トマト水煮 10. ケチャップ 10. 犇犇犇犇犇 5. 塩 0.7 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5 柱の香草犇犇犇犇粉焼き ★ホキ(下味) 1. 切 パン粉 2. ★パン粉(三) 2. ★粉チーズ 1. レモンサラダ キャベツ 35. にんじん 5. きゅうり 5. ホールコーン 5. レモン汁(凍) 0.7 米酢 0.3 さとう 0.3 海水塩 0.35 オリーブ油 1.	豚汁 豚肉(肩・もも) 15. 酒 1. しょうが 0.5 ごぼう 7. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 10. じゃが芋 15. 突こんにゃく 10. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 松本一本ねぎ肉団子 ★松本一本ねぎ肉団子 2. 個 塩丸いかの酢のもの キャベツ 30. きゅうり 5. ★塩いか 10. わかめ 0.5 米酢 1.5 白しょうゆP 2.5 さとう 0.8	厚揚げのみそ汁 じゃが芋 20. にんじん 10. たまねぎ 15. 厚揚げ 20. 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 赤魚の照り焼き ★赤魚(下味) 1. 個 犇犇犇犇犇の犇犇犇 さつま芋(凍) 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★角チーズ 5. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1. 白しょうゆP 0.5 野菜ソテー ★(鶏)Feｳｲﾝﾅｰ(切) 15. キャベツ 35. ピーマン 3. ホールコーン 10. にんじん 10. 油P 1. しょうゆ 0.8 塩 0.2 黒こしょう 0.02	チキンカレー しょうが 0.2 にんにく 0.2 鶏モモ肉 30. たまねぎ 40. にんじん 20. じゃが芋(凍) 30. 油P 1. 塩 0.2 カレー粉 0.05 ケチャップ 5. ★りんごビューレ 5. チャツネ 1.5 カレールウ 11. しょうゆ 2. 中濃ソース 2. ガラムマサラ 0.01 松本市のりんご りんご 0.25 個 塩

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。

★の詳細は使用食材原材料一覧表に記載があります

明細献立表（8東部）

2 ページ

令和8年10月1日木曜 ～ 令和8年10月31日土曜

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	食パン1枚切り	ごはん	ごはん	ごはん	★ゆかりごはん	ミニコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん
<u>ちゃんこ汁</u> しらたき 7. にんじん 10. だいこん 15. はくさい 20. しめじ 5. 鶏モモ肉 20. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.25 白しょうゆ 3.5	<u>秋のABCスープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. ごぼう 5. たまねぎ 20. にんじん 10. だいこん 20. ホールコーン 5. 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2.5 オリーブオイル 5. マカロニ(ABC) 5.	<u>もずくスープ</u> 鶏ムネ肉 15. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. ★もずく(凍) 10. オリーブオイル 5. 塩 0.15 白しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02	<u>かきたま汁</u> ★細切キャベツ 5. たまねぎ 20. えのきたけ 5. にんじん 10. 卵 20. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8 でんぱん 0.5	<u>肉だんごスープ</u> ★ミートボール(乳卵小麦なし) 30. にんじん 10. はくさい 20. たまねぎ 20. ベジタシ 3. 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 1. こしょう 0.02 チンゲンサイ 5.	<u>さつま汁</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 5. だいこん 15. たまねぎ 15. さつま芋 20. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>おでん</u> 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 35. オリーブオイル 5. ★キャベツ 15. ★コーン 5. ★トマトソース 5. ★オリーブオイル 5. かぼちゃ(冷) 20. ★バター 1. ★ホワイトルウ 7. 牛乳 20. ★生クリーム 5. 塩 0.4 こしょう 0.05	<u>みそキムチ汁</u> 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 15. にんじん 10. じゃが芋 15. ★豆腐(凍) Fe添加 20. ★白菜キムチ漬 8. 長ねぎ 3. 油揚げ 5. わかめ 0.5 煮干し(パック) 1.8 みそ 6.	<u>具だくさんみそ汁</u> ごぼう 7. じゃが芋 20. たまねぎ 10. にんじん 10. はくさい 15. 長ねぎ 3. 油揚げ 5. わかめ 0.5 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>さわに椀</u> 豚肉(肩・もも) 10. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 25. えのきたけ 5. ★細切キャベツ 5. しらたき 5. 小松菜 5. 塩 0.35 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8
<u>ハンバーグてりやきソース</u> ★国産ハンバーグ 1. 個 しょうゆ 2. みりん 1.5 さとう 1.5 酒 1.5 でんぱん 0.2	<u>ポテトチーズ焼き</u> ★マッシュポテト 50. ★(鶏)シヨルダーベーコン 8. 白ワイン 0.5 でんぱん 4. 塩 0.3 こしょう 0.02 ★シュレットチーズ 8. オリーブオイル 0.2	<u>ソーセージステーキ</u> ★ソーセージステーキ 1. 個 トマト水煮 8. オリーブオイル 0.5 ケチャップ 1. 中濃ソース 0.8 さとう 0.2	<u>ささみのレソース</u> ★鶏ささみ(下味) 1. 個 でんぱん 5. 揚げ油 6. しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 米酢 1.	<u>鶏肉のオイスター焼き</u> ★鶏もも肉皮つき(下味) 1. 個	<u>たまごやきおろしポン酢</u> ★たまごやき 1. 個 だいこん 10. しょうゆ 3. さとう 1. 米酢 1. レモン汁(凍) 1.	<u>みじん切り最強ミートソース</u> マカロニ(パツ) 10. 塩(ゆで) 0.1 油P 0.5 にんにく 0.15 豚ももひき肉 10. 大豆の華 粒 4. 塩 0.2 黒こしょう 0.01 たまねぎ 15. はくさい 10. にんじん 15. 赤ワイン 1.2 ケチャップ 10. 中濃ソース 0.6 オイスターソース 1. トマトピューレ 10. でんぱん 0.2	<u>シルバーの西京焼き</u> ★シルバー西京漬け 1. 個	<u>さばの揚げ南蛮</u> さば 1. 切 でんぱん 5. 揚げ油 6. しょうゆ 3.5 さとう 3. 米酢 2.5 みりん 3. 長ねぎ 2. 一味唐辛子 0.01	<u>タコメンチ</u> ★タコメンチ 1. 個 揚げ油 6.
<u>なっとうあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★ひきわり納豆 5. 白しょうゆP 2.5 花かつお(サラダ) 0.3	<u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 油P 0.5 米酢 1. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2 さとう 0.5 こしょう 0.01	<u>かぼちゃと枝豆のサラダ</u> かぼちゃ(冷) 30. にんじん 5. ★えだまめ(凍) 10. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	<u>のり酢あえ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 5. 角きざみのり 0.5 さとう 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 2.5 油P 0.4	<u>ツナサラダ</u> ★ツナフレーク 5. キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 油P 0.3 こしょう 0.02 白しょうゆP 1.5 海水塩 0.15	<u>大豆とひじきのサラダ</u> キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 3. 大豆(ドライパック) 5. さとう 0.4 米酢 1. 白しょうゆP 2.3 油P 0.5	<u>コールスローサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.35 こしょう 0.02	<u>梅おかかあえ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 7. ★乾燥梅 0.2 花かつお(サラダ) 0.8 白しょうゆP 1.	<u>たくあんあえ</u> キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ★細切たくあん 10. 白しょうゆP 0.5 さとう 0.05	<u>切干大根のいり煮</u> 豚ももひき肉 15. にんじん 10. ★切干し大根 5. いんげん(凍) 5. みりん 0.8 さとう 2. 酒 0.8 しょうゆ 3.5 かつお厚削り(ダシ) 0.3 油P 0.5 水 40.
	<u>大豆チョコクリーム</u> ★チョコレートダクト 大豆入り 1. 個								

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。

令和8年度10月分 使用食材原材料一覧表(小学校・中学校共通)

裏面あり

以下の食品は、アレルギー症状誘発の原因となりにくく、主治医の指示がない限り、除去する必要がないものです。 【卵】卵殻カルシウム 【乳】乳糖、乳清焼成カルシウム 【小麦】しょうゆ、酢、みそ 【大豆】大豆油、しょうゆ、みそ 【ごま】ごま油 【魚類】かつおだし、いりこだし、魚醤 【肉】エキス		
松本市東部学校給食センター		
食品名	原材料	特定原材料 準特定原材料
主食、デザート等(アレルギー対応食提供対象外)		
【基本】ごはん	松本市産コシヒカリ100%の無洗米(金芽米)です	
【基本】コッペパン、ミニコッペパン、まるパン、食パン	小麦粉、砂糖、塩、脱脂粉乳、米粉調整品、イースト、ショートニング	小麦、乳
チョコレート 大豆入り	植物油脂、加工油脂、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳、塩、炭酸カルシウム、植物レシチン、香料 (内容量:15g)	乳、大豆
豆乳みかんルー [®] (乳卵小麦なし)	豆乳、うんしゅうみかん果汁、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、米粉、植物油(大豆の成分を含む)、水あめ、砂糖、ぶどう糖、大豆粉、レモン果汁、しょうゆ(小麦不使用)、トレハロース、加工でんぷん、乳化剤(大豆の成分を含む)、ゲル化剤、香料、ビタミンC、安定剤、酸味料、メタリン酸ナトリウム、カラメル色素、ピロリン酸第二鉄、膨張剤、カロチノイド色素 (内容量:30g)	大豆
ゆかりごはん	金芽米、赤しそ、塩、梅酢、砂糖、酵母エキス、酸味料	
副食に使用する食品		
あ 赤魚(下味)	赤魚、しょうゆ、酒、みりん	小麦、大豆
いも団子	じゃがいも、じゃがいもでんぷん、塩、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄	
えだまめ(缶)	えだまめ、塩	大豆
(鎌)Feウインナー(切)	豚肉、塩、砂糖、白こしょう、カルワイ、マスタード、パン酵母	豚肉
か 角チーズ	ナチュラルチーズ、乳たんぱく質、乳化剤、セルロース	乳
乾燥梅	梅、塩、赤しそ液、ぶどう糖、でんぷん、昆布エキス、酵母エキス、デキストリン、酸味料、炭酸カルシウム	
国産ハンバーグ [®]	鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、難消化性デキストリン、でんぷん、粉末状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、果糖ぶどう糖液糖、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、塩、酵母エキス、加工油脂、チキンブイヨン、加工でんぷん、クエン酸鉄ナトリウム	鶏肉、豚肉、大豆
コチュジャン	みそ、砂糖、唐辛子、大豆油、塩、米麹、パプリカ、酒精、調味料	大豆
粉チーズ	ナチュラルチーズ、コーンスターチ、乳化剤	乳
こんにゃく麺	こんにゃく粉、かぼちゃ粉末、クチナシ色素、水酸化カルシウム	
さ ささみフルク(N)	鶏肉、砂糖、塩、たんぱく加水分解物(鶏肉の成分を含む)、香辛料、増粘剤、クエン酸ナトリウム	鶏肉
さんま甘露煮	さんま、砂糖、しょうゆ、みりん、でんぷん、グラニュー糖、糖蜜、塩	小麦、大豆
塩いか	いか、塩	いか
シュレットチーズ [®]	ナチュラルチーズ、セルロース	乳
(鎌)ショルダーベーコン	豚肉、塩、砂糖、ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス	豚肉
シルバー西京漬け	シルバー、みそ、砂糖、米発酵調味料、塩、豚ゼラチン、香辛料、増粘剤	大豆、ゼラチン
ぜんまい	ぜんまい、pH調整剤	
ソーセージステーキ	豚肉、しょうゆ、豚脂、粉あめ、砂糖、塩、香辛料、加工でんぷん、リン酸塩(Na)、重曹、調味料、発色剤	豚肉、小麦、大豆
た タコメンチ	すけそうたらすりみ、キャベツ、たこ、じゃがいもでんぷん、砂糖、塩、発酵調味料、紅しょうが、あおさ粉、パン粉、小麦粉、大豆たんぱく、とうもろこしでんぷん、菜種油脂	小麦、大豆
たまごやき	鶏卵、砂糖、大豆油、醸造酢、しょうゆ(小麦不使用)、魚介エキス(さばの成分を含む)、こんぶ調味液、塩、発酵調味料、加工でんぷん、酢酸ナトリウム製剤、酸味料	卵、大豆、さば
つぼ漬	大根、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、アミノ酸液、醸造酢、かつお節エキス、塩、カラメル色素、酸味料、酒精	
ツナフレーク	きはだまぐろ、米油、塩	
豆腐(凍)Fe添加	大豆、でんぷん、安定剤、凝固剤、ピロリン酸第二鉄	大豆
鶏ささみ(下味)[小学校のみ] ＜ささみのレモンソース用＞	鶏肉、塩、ブラックペッパー	鶏肉
鶏ムネ肉(下味)[中学校のみ] ＜鶏のレモンソース用＞	鶏肉、塩、ブラックペッパー	鶏肉
鶏もも肉皮つき(下味) ＜鶏肉のオイスター焼き用＞	鶏肉、しょうゆ(小麦不使用)、オイスターソース、砂糖、酒、しょうが	鶏肉、大豆
な なんと	魚肉すりみ(すけそうたら、イトヨリダイ、他)、じゃがいもでんぷん、塩、砂糖、着色料	
肉シューマイ	たまねぎ、豚肉、でんぷん、豚脂、粒状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、砂糖、しょうゆ、植物油脂(ごまの成分を含む)、しょうが、酵母エキス、ポークエキス、魚介エキス、塩、香辛料、小麦粉、ピロリン酸第二鉄	豚肉、大豆、小麦、ごま
は 白菜キムチ漬	はくさい、たまねぎ、塩漬にんじん、砂糖、塩、りんご、にんにく、昆布エキス、しょうゆ、カツオエキス(さばの成分を含む)、しょうが、唐辛子、調味料、酸味料、香辛料抽出物、トウガラシ色素、ホップ抽出物、ショ糖脂肪酸エステル	りんご、小麦、大豆、さば
バター	生乳、塩	乳
春巻き	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、豚肉、難消化性デキストリン、春雨、しょうゆ、ポークオイル、グラニュー糖、植物油脂(ごまの成分を含む)、ポークミートペースト(ゼラチンを含む)、ひじき、しょうが、塩、オイスターソース(大豆の成分を含む)、酵母エキス、乾燥パン酵母、香辛料、小麦粉、植物油脂(大豆の成分を含む)、みりん、還元水あめ、でんぷん、加工でんぷん、ピロリン酸鉄、増粘多糖類、乳化剤、調味料	小麦、ごま、大豆、豚肉、ゼラチン
パン粉(三)	小麦粉、イースト、塩	小麦
ひきわり納豆	大豆、納豆菌	大豆
ホキ(下味)	ホキ、ノンエッグマヨネーズ(食用植物油脂、酢、砂糖、粉末水あめ、塩、たんぱく加水分解物加工品、酵母エキス、増粘剤、香辛料抽出物)、塩、しょうゆ、にんにく、乾燥パセリ、乾燥バジル、酒	小麦、大豆
細切かつお	魚肉すりみ(すけそうたら、他)、塩、砂糖、魚肉エキス、加工でんぷん	
細切たくあん	塩押し大根、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、発酵調味料、塩、酢、たんぱく加水分解物、梅酢	
ホワイトルウ	小麦粉、脱脂粉乳、ラード、ポークエキス、無塩バター、オニオンパウダー、ミルクベース、チーズパウダー、ぶどう糖、塩、砂糖、全脂粉乳、ホワイトペッパー	小麦、乳、豚肉
ま 松本一本ねぎ肉団子	鶏肉、長ねぎ、砂糖、水あめ、黒糖、たまねぎ、しょうゆ、鶏ガラスープ、でんぷん、パン粉、なたね油、米酢、しょうが、塩、にんにく、香辛料	鶏肉、大豆、小麦
ミートボール(乳卵小麦なし)	鶏肉、豚肉、たまねぎ、でんぷん、粉末状植物性たんぱく(大豆の成分を含む)、還元水あめ、塩、チキンオイル、香辛料、大豆油、ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成カルシウム	鶏肉、豚肉、大豆
ら りんごピューレ	りんご、酸化防止剤	りんご
(鎌)ロースハム(切)	豚肉、塩、砂糖、ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス	豚肉
わ ワンタン	小麦粉、塩	小麦
素材100%の食品	うどん【小麦粉】、かぼちゃ【かぼちゃ】、切干し大根【青首大根】、コーン【とうもろこし】、トウモロコシ【とうもろこし】、じゃがいも【じゃがいも】、もずく(凍)【もずく】、生クリーム【生乳】	

☆ すべての海産物には「えび・かに・いか・たこ」が含まれる可能性があることをご承知おきください。 ☆ 食品はあいうえお順になっています。
☆ 上記にはコンタミネーションに関する情報はありません。 ☆ ご不明な点等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。